

## PENGARUH KECERDASAN EMOSIONAL TERHADAP STRES

Burhanudin

burhanudin\_ujb@yahoo.co.id

Fakultas Ekonimi Universitas Janabadra

### ABSTRACT

*This study aims to determine: (1) the effect of self-awareness to the students' academic stress; (2) the effect of self-management to the students' academic stress; (3) the effect of social awareness to the students' academic stress; (4) the effect of relationship management to the students' academic stress; and (5) jointly the effect of self-awareness, self-management, social awareness, and relationship management to the students' academic stress.*

*The sample are 100 students of the Faculty of Economics, Janabadra University Yogyakarta. Data Analysis uses multiple linear regression. The results show that self-awareness has a significant negative effect to the students' academic stress, self-management has a significant negative effect to the students' academic stress, social awareness has a significant negative effect to the students' academic stress, as well as relationship management has a significant negative effect to the students' academic stress. The results show that the value of adjusted R-square is 0.502.*

**Keywords:** *academic stress, self-awareness, self-management, social awareness, relationship management.*

### PENDAHULUAN

#### 1. Latar Belakang Masalah

Masalah stres sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Stres dipandang sebagai penyakit masyarakat modern oleh para profesional dari berbagai sektor. Stres merupakan hasil dari persepsi individu dimana mereka tidak memiliki sumberdaya untuk mengatasi situasi yang dirasakan dari masa lalu, sekarang, dan masa depan. Suatu situasi mungkin dianggap sebagai stres oleh seseorang, tetapi tidak bagi orang lain (Robotham, 2008). Stres seringkali dikaitkan dengan tuntutan (*demand*) dan sumberdaya (*resource*). Stres dapat berdampak positif maupun negatif. Secara umum stres berdampak pada fisiologis, psikologis, dan perilaku (Robbins dan Judge, 2008). Orang mengalami stres dapat bersifat sementara atau dalam jangka waktu yang lama. Masalahnya adalah bagaimana kita hidup dengan stres tanpa harus mengalamai *distress* (Ardiningsih, 2015).

Stres dapat dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa (Pourrajab et al., 2014). Ada beberapa bukti, bahwa mahasiswa mengalamai stres yang signifikan, dan bahkan mereka semakin menderita masalah kesehatan mental. Konsekuensi dari stres juga dapat berpengaruh pada beberapa individu. Hal ini terutama bagi mahasiswa yang mengalami transisi dari rumah ke perguruan tinggi. Namun tidak semua mahasiswa mengalami stres negatif. Stres dapat berdampak positif, yang memungkinkan individu untuk merespon secara efektif dalam keadaan emergensi (Robotham, 2008).

Stres di kalangan mahasiswa adalah sesuatu yang normal, karena mereka belajar di lingkungan yang penuh dengan kompetisi dan harus menyesuaikan kehidupan akademik mereka dengan situasi ini. Stres dalam jangka panjang dapat mengurangi efektivitas akademik mahasiswa, serta dapat meningkatkan penggunaan obat-obatan terlarang dan narkoba, serta perilaku negatif lainnya. Stres

dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental. Ada beberapa alasan untuk stres di kalangan mahasiswa seperti, tugas-tugas, ujian tengah dan akhir semester, serta masalah keuangan. Masalah-masalah lain seperti kecemasan, depresi, masalah tidur, konflik interpersonal, dan penurunan prestasi akademik adalah beberapa hasil dari stres (Pourrajab et al., 2014).

Mahasiswa menghabiskan sebagian besar hidup atau waktunya dalam lingkungan akademik, sehingga sumber stres bagi mahasiswa sebagian besar bersumber dari faktor akademik. Secara objektif, stres akademik merupakan tekanan yang mereka dapatkan untuk menyelesaikan pendidikan mereka agar lulus dan mendapatkan gelar kesarjana. Secara subjektif, tekanan ini menghasilkan respon yang bersifat pribadi, untuk menghadapi tekanan yang mereka hadapi. Respon ini dapat bermacam-macam, apakah orang tersebut berusaha untuk menyelesaikan masalah, lari dari masalah, atau tidak melakukan apapun (Hasan, 2012).

Sumber-sumber atau antecedent stres dapat berasal dari faktor lingkungan, faktor organisasional, dan faktor personal. Salah satu faktor personal yang mempengaruhi tingkat stres adalah tingkat kecerdasan emosional. Dalam literatur Psikologi, kecerdasan emosional muncul sebagai karakteristik kepribadian, yang mempengaruhi persepsi emosional dan situasi stres. Dalam kerangka “sifat EI” ini, kecerdasan emosional menangkap aspek sifat kepribadian dan disposisi yang berkaitan dengan emosi. Hal ini mengacu pada konstelasi persepsi diri emosional dan pada dasarnya menyangkut persepsi diri orang-orang dari kemampuan emosional mereka (Arora et al., 2011). Kecerdasan emosional adalah atribut yang dapat memungkinkan seseorang untuk mengenali dan mengelola emosi yang ditimbulkan oleh pengalaman stres (Pau et al., 2004).

Menurut Salovey dan Mayer (1990) kecerdasan emosional adalah kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan perasaan dan emosi tersebut, dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan seseorang. Menurut Goleman yang dikutip oleh

(Luthans, 2006) kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri, dan untuk mengelola emosi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kecerdasan emosional terhadap stres, khususnya stres akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra Yogyakarta.

## 2. Rumusan Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah:

- a. Apakah kesadaran diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?
- b. Apakah manajemen diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?
- c. Apakah kesadaran sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?
- d. Apakah manajemen hubungan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?
- e. Apakah kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa?

## TINJAUAN TEORI

### 1. Pengertian Stres

Stres adalah suatu kondisi dinamis dimana seseorang dihadapkan pada peluang, tuntutan, atau sumberdaya yang terkait dengan apa yang dihasratkan oleh individu tersebut serta hasilnya dipandang tidak pasti dan penting (Robbins dan Judge, 2008). Stres tidak selalu negatif, misalnya mahasiswa yang terkena sanksi percobaan di kampusnya, tetapi bisa juga positif, misalnya mahasiswa yang membuat tugas dekan. Stres yang negatif atau buruk merupakan bentuk *distress*, sedangkan stres yang positif merupakan bentuk *eustress* (Luthans, 2005). Oleh sebab itu stres bisa negatif, bisa juga positif.

Stres merupakan sebuah peluang ketika hal ini menawarkan potensi hasil. Stres sering dikaitkan dengan tuntutan (*demand*) dan sumberdaya (*resources*). Tuntutan merupakan tanggungjawab, tekanan, kewajiban, dan juga ketidakpastian yang dihadapi seseorang di tempat

kerja. Sumberdaya adalah hal-hal (atau benda-benda) yang berada dalam kendali seseorang yang dapat digunakan untuk memenuhi tuntutan tersebut. Model tuntutan-sumberdaya ini semakin mendapat dukungan yang banyak dalam berbagai literatur (Robbins dan Judge, 2008).

Ivancevich dan Matteson dalam Luthans (2005), mendefinisikan stres sebagai interaksi individu dengan lingkungan, tetapi kemudian mereka memerinci definisi kerja sebagai berikut: “respon adaptif yang dihubungkan oleh perbedaan individu dan atau proses psikologi yang merupakan konsekuensi tindakan, situasi, atau kejadian eksternal (lingkungan) yang menempatkan tuntutan psikologis dan atau fisik secara berlebihan pada seseorang” (Luthans, 2005). Stres merupakan kondisi ketegangan yang berpengaruh terhadap emosi, jalan pikiran, dan fisik seseorang. Stres timbul sebagai akibat tekanan atau ketegangan yang bersumber dari ketidakselarasan antara individu dengan lingkungannya. Biasanya stres semakin kuat jika seseorang menghadapi masalah yang bertubi-tubi (Siagian, 1996).

Stres adalah suatu ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam kemampuan seseorang untuk menghadapi lingkungan. Seseorang yang mengalami stres dapat menjadi *nervous* dan merasakan kekuatiran kronis. Biasanya mereka menjadi mudah marah dan agresif, tidak dapat relaks, dan seringkali menunjukkan sikap yang tidak kooperatif. Selain itu mereka juga bisa terkena penyakit fisik seperti masalah pencernaan dan/atau tekanan darah tinggi, dan sulit tidur. Meskipun kondisi-kondisi tersebut dapat juga karena penyebab-penyebab lain, tetapi umumnya hal-hal tersebut merupakan gejala stres (Handoko, 2013).

## 2. Sumber-sumber Stres pada Mahasiswa

Hasil penelitian Ross et al. (1999), berhasil menemukan sumber-sumber stres di kalangan mahasiswa yaitu interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Sumber interpersonal diakibatkan dari interaksi dengan orang lain, seperti, bertengkar dengan pacar atau masalah dengan orang tua. Sumber intrapersonal

diakibatkan dari sumber-sumber internal, seperti, perubahan kebiasaan makan atau tidur. Sumber akademik timbul dari kegiatan dan isu-isu terkait fakultas, seperti, beban kelas meningkat atau pindah fakultas. Akhirnya, *stressor* lingkungan diakibatkan dari berbagai masalah di lingkungan, di luar akademik, seperti masalah mobil atau komputer.

Stres disebabkan oleh faktor lingkungan, faktor psikologis, faktor biologis, dan faktor sosial. Stres dapat berdampak positif maupun negatif bagi individu, tergantung pada kekuatan dan *persistence* dari stres, kepribadian individu, penilaian kognitif dari stres, dan dukungan sosial. Adapun sumber-sumber stres adalah faktor fisik atau mental, faktor keluarga, faktor sekolah, faktor hubungan, faktor sosial (Kai Wen, 2010), dan (f) faktor keuangan (Heckman et al., 2014). Khan et al. (2013) menemukan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres di kalangan mahasiswa yaitu stres keluarga (*family stress*), stres emosional (*emotional stress*), stres keuangan (*financial stress*), dan stres sosial (*social stress*).

Sementara itu Rajasekar (2013) membagi sumber-sumber stres menjadi dua yaitu sumber internal dan sumber eksternal. Stres internal biasanya terjadi ketika individu kuatir tentang hal-hal di luar kendali dirinya. Manusia memiliki kecenderungan untuk kuatir tentang tindakan yang mungkin atau mungkin tidak terjadi. Kepribadian individu memiliki peran penting dalam manajemen stres, misalnya kepribadian tipe A dan tipe B. Sebagian hasil penelitian menunjukkan bahwa kepribadian tipe A berisiko tinggi dalam masalah stres, dan berisiko tinggi terkena serangan jantung dibandingkan orang dengan kepribadian tipe B. Stres eksternal adalah hasil stres dari lingkungan. Hal ini dapat berasal dari keluarga, pekerjaan, teman, serta kondisi fisik seperti pencahayaan yang buruk, suara keras, pengaturan tempat duduk yang buruk, dan suhu udara yang ekstrim.

## 3. Stres Akademik

Stres akademik hampir dialami oleh sebagian besar mahasiswa atau pelajar karena mereka menghabiskan waktunya di kampus atau

sekolah. Harapan yang tinggi dari orang tua, guru atau dosen, dan mahasiswa itu sendiri seringkali memberikan tekanan yang besar bagi mahasiswa. Jadi stres akademik berkaitan dengan harapan orang tua, dosen/guru, dan siswa (Tan dan Yates, 2011). Menurut Ross et al. (1999), Sumber-sumber stres akademik timbul dari kegiatan dan isu-isu terkait fakultas, yang mencakup beban kelas meningkat, nilai lebih rendah daripada yang diharapkan, perubahan jurusan, mencari atau mengejar program pascasarjana/pekerjaan, melewati terlalu banyak kelas,antisipasi kelulusan, perselisihan serius dengan dosen, dan pindah fakultas.

Stres akademik adalah tekanan mental dan emosional, ketegangan, atau stres yang terjadi karena tuntutan kehidupan kampus. Stres akademik adalah produk dari kombinasi akademik terkait tuntutan yang melebihi sumberdaya adaptif yang tersedia untuk individu. Stres akademik dapat menghambat prestasi akademik dan penyesuaian untuk tingkat yang lebih besar. Untuk pertumbuhan pribadi, orang juga membutuhkan beberapa bentuk stres, kemampuan mahasiswa untuk mengatasi bisa dipengaruhi oleh jumlah stres terutama ketika adalah luar biasa. Kemampuan mahasiswa untuk dapat bertahan dan melawan stres merupakan hal penting, karena mahasiswa dianggap sebagai pemimpin masa depan (Calaguas, 2012).

Stres akademik merupakan bagian dari kehidupan kampus bagi sebagian besar mahasiswa karena tuntutan untuk memenuhi persyaratan program perkuliahan. Stres akademik dapat didefinisikan sebagai suatu kondisi atau perasaan yang dialami ketika seorang mahasiswa merasakan bahwa tuntutan yang disebabkan oleh faktor akademik seperti kuliah, implikasi karir, dan assessment, melebihi sumberdaya pribadi dan sosial yang tersedia untuk setiap mahasiswa. Stres akademik dapat memiliki konsekuensi bagi mahasiswa dan mempengaruhi kehidupan mereka dalam berbagai cara. Konsekuensi tersebut termasuk mempengaruhi prestasi mereka di kampus, kondisi fisik dan mental.

Stres akademik memiliki dampak buruk terhadap kualitas kehidupan dan keberhasilan akademik mahasiswa. Stres akademik

yang tidak dikelola secara efektif dapat mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Sumber-sumber stres akademik bervariasi dan mencakup tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik, menyelesaikan pekerjaan rumah yang berlebihan dan ujian, mengatasi tugas yang tidak jelas, menjaga hubungan baik dengan anggota fakultas, mengatasi kendala waktu, lingkungan kelas, periode menunggu hasil ujian, beban tugas akademik, sumberdaya yang tidak tersedia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar yang baru, tekanan untuk mengembangkan keterampilan yang memadai yang diperlukan untuk keberhasilan akademik, faktor yang terkait dengan tugas kuliah atau belajar, memenuhi *deadlines*, dan beban kerja yang dirasakan dan/atau kesulitan kuliah (Hou et al., 2013).

#### 4. Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional (*Emotional Intelligence*/EI) adalah sebagai bagian dari kecerdasan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memantau perasaan dan emosi diri sendiri dan orang lain, untuk membedakan perasaan dan emosi tersebut dan menggunakan informasi ini untuk membimbing pikiran dan tindakan seseorang. Kecerdasan emosional juga merupakan bagian dari pandangan Gardner tentang kecerdasan sosial, yang ia sebut sebagai kecerdasan pribadi. Seperti kecerdasan sosial, kecerdasan pribadi (dibagi menjadi kecerdasan inter dan intra personal) meliputi pengetahuan tentang diri dan tentang orang lain. Salah satu aspek dari kecerdasan pribadi berhubungan dengan perasaan dan cukup erat dengan apa yang kita sebut kecerdasan emosional (Salovey dan Mayer, 1990).

Robbins dan Judge (2008) mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan seseorang untuk mendeteksi serta mengelola petunjuk-petunjuk dan informasi emosional. Kecerdasan emosi terdiri dari lima dimensi: (a) kesadaran diri, yaitu sadar terhadap apa yang Anda rasakan; (b) manajemen diri, yaitu kemampuan mengelola emosi dan dorongan-dorongan Anda sendiri; (c) motivasi diri, kemampuan bertahan dalam menghadapi kemunduran dan kegagalan; (d) empati, yaitu kemampuan merasakan apa



yang dirasakan orang lain; dan (e) keterampilan sosial, yaitu kemampuan menangani emosi-emosi orang lain.

Menurut Goleman yang dikutip oleh (Luthans, 2006) kecerdasan emosional adalah kapasitas untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, untuk memotivasi diri, dan untuk mengelola emosi diri sendiri dalam hubungannya dengan orang lain. Adapun dimensi-dimensi kecerdasan emosi adalah: (a) Kesadaran diri: pemahaman diri, pengetahuan tentang perasaan sebenarnya pada suatu kejadian; (b) Manajemen diri: menangani emosi untuk memudahkan, bukannya menghalangi tugas, tidak setuju dengan emosi negatif dan kembali ke jalur konstruktif untuk penyelesaian masalah; (c) Motivasi diri: tetap pada tujuan yang diinginkan, mengatasi impuls emosi negatif dan menunda gratifikasi untuk memperoleh hasil yang diinginkan; (d) Empati: memahami dan sensitif dengan perasaan orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan dan diinginkan orang lain; dan (e) Keterampilan sosial: kemampuan membaca situasi sosial, lancar dalam berinteraksi dengan orang lain dan membentuk jaringan, dapat menuntun emosi dan tindakan orang lain.

Dimensi-dimensi kecerdasan emosional tersebut kemudian disempurnakan tinggal menjadi dua bagian dan empat dimensi spesifik yaitu: (1) Kemampuan personal (*personal competence*) adalah kapasitas individu untuk mengelola dirinya sendiri. Kemampuan personal terdiri dari dua dimensi yaitu kesadaran diri (*self-awareness*) dan manajemen diri (*self-management*); dan (2) Kompetensi sosial (*social competence*) merupakan faktor yang mencakup kemampuan individu untuk mengelola hubungan. Kompetensi sosial terdiri dari dua dimensi yaitu kesadaran sosial (*social awareness*) dan manajemen hubungan (*relationship management*) (Bradberry dan D. Su, 2006; Goleman, 2001; Khalili, 2012).

## 5. Penelitian Terdahulu

Pau et al. (2004) melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa kedokteran gigi dengan berbagai tingkat kecerdasan emosional mengatasi

stres. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, partisipan 10 laki-laki dan 10 perempuan, dengan kecerdasan emosional tinggi dan rendah. Pengalaman stres dinyatakan dengan istilah emosional, berkisar antara kemarahan dan frustrasi sampai kebencian. Empat set strategi *coping* pada berbagai tingkat berdasarkan kecerdasan emosional. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mungkin untuk mengadopsi refleksi dan penilaian, sosial dan interpersonal, serta organisasi dan keterampilan manajemen waktu. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah lebih mungkin terlibat pada perilaku yang merusak kesehatan.

Arora et al. (2011) melakukan penelitian dengan menggunakan sampel 17 mahasiswa kedokteran. Tujuannya adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara sifat kecerdasan emosional dan stres (subjektif dan objektif). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sifat kecerdasan emosional yang lebih tinggi lebih mungkin untuk mengalami stres selama skenario bedah *unfamiliar (unfamiliar surgical scenarios)*, tetapi juga lebih mungkin untuk memulihkan stres lebih baik dibandingkan rekan-rekan mereka dengan kecerdasan emosional yang lebih rendah. Penelitian ini memberikan bukti bahwa ada hubungan positif antara sifat kecerdasan emosional dengan pengalaman, dan pemulihan dari stres pada mahasiswa kedokteran yang terlibat dengan prosedur bedah *unfamiliar (unfamiliar surgical procedures)*.

Bryant dan Malone (2015) melakukan penelitian dengan tujuan untuk menguji hubungan antara kecerdasan emosional dan stres. Sampel yang digunakan adalah 124 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kecerdasan emosional dan stres. Penelitian juga menemukan bahwa usia dan jenis kelamin berdampak pada kecerdasan emosional dan stres. Tingkat kecerdasan emosional mahasiswa dipengaruhi oleh usia dan jenis kelamin. Hasil uji hipotesis 1 menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih tua memiliki kecerdasan emosional yang lebih tinggi, hasil uji hipotesis 2 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat

kecerdasan emosional yang lebih tinggi daripada laki-laki, hasil uji hipotesis 3 menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah, dan hasil uji hipotesis 4 menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada laki-laki.

## 6. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- a. Hipotesis 1: kesadaran diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.
- b. Hipotesis 2: manajemen diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.
- c. Hipotesis 3: kesadaran sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.
- d. Hipotesis 4: manajemen hubungan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.
- e. Hipotesis 5: kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa.

## METODE PENELITIAN

### 1. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra. Ukuran/besar sampel (*sample size*) ditentukan dengan mengacu pada pendapat Roscoe yang dikutip oleh Sekaran (2006) bahwa ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk kebanyakan penelitian. Berdasarkan pendapat Roscoe tersebut, maka ukuran sampel dalam penelitian ini ditetapkan 100 orang responden. Adapun kriteria responden adalah mahasiswa laki-laki atau perempuan dan berstatus aktif sebagai mahasiswa pada semester genap tahun akademik 2015/2016, Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra Yogyakarta.

### 2. Definisi Operasional dan Pengukuran Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan

variabel terikat (*dependent variable*). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres akademik (Y). Stres akademik adalah stres yang timbul dari kegiatan dan isu-isu terkait fakultas, yang mencakup beban kelas meningkat, nilai lebih rendah daripada yang diharapkan, perubahan jurusan, mencari atau mengejar program pascasarjana/pekerjaan, melewatkan terlalu banyak kelas,antisipasi kelulusan, perselisihan serius dengan dosen, dan pindah fakultas (Ross et al., 1999). Stres akademik diukur dengan 8 item pertanyaan, yaitu:

- a. Beban tugas kuliah saya sangat banyak (Y1).
- b. Nilai mata kuliah saya lebih rendah daripada yang diharapkan (Y2).
- c. Saya merasa kesulitan ketika harus pindah jurusan/program studi (Y3).
- d. Saya akan melanjutkan ke program pascasarjana (Y4).
- e. Saya mengambil terlalu banyak mata kuliah (Y5).
- f. Saya mengharapkan lulus ujian (Y6).
- g. Saya memiliki masalah serius dengan dosen (Y7).
- h. Saya merasa kesulitan ketika harus pindah fakultas (Y8).

Variabel independen dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional yang terdiri dari 4 dimensi yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan. Kesadaran diri (X1) mencakup *emotional self-awareness*, menilai diri secara akurat, dan percaya diri. Kesadaran diri diukur dengan 3 item pertanyaan, yaitu:

- a. Saya mengetahui situasi yang memicu emosi saya sendiri (X1.1)
- b. Saya dapat memahami kelebihan dan kekurangan saya (X1.2).
- c. Saya percaya diri untuk melakukan sesuatu dan kemungkinan akan berhasil (X1.3).

Manajemen diri (X2) mencakup kontrol emosional diri, transparansi, adaptasi, inisiatif,

prestasi, dan optimis. Manajemen diri diukur dengan 7 item pertanyaan, yaitu:

- a. Saya berusaha tenang dalam situasi stres (X2.1)
- b. Berperilaku secara konsisten sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan saya (X2.2).
- c. Melakukan sesuatu secara fleksibel sesuai dengan situasi yang dihadapi (X2.3).
- d. Saya melakukan berbagai tindakan yang mungkin untuk masa depan (X2.4).
- e. Saya menetapkan target yang terukur dan menantang untuk diri sendiri dan orang lain (X2.5).
- f. Saya melihat tantangan sebagai peluang untuk pembelajaran (X2.6).
- g. Saya tetap fokus pada tujuan meskipun banyak rintangan dan kemunduran (X2.7).

Kesadaran sosial (X3), mencakup empati, kesadaran organisasional, dan orientasi layanan. Kesadaran sosial diukur dengan 4 item pertanyaan, yaitu:

- a. Saya selalu bersikap sopan dan berhubungan baik dengan orang-orang dari berbagai latar belakang (X3.1).
- b. Saya dapat memahami nilai-nilai dan budaya organisasi (X3.2).
- c. Saya selalu siap untuk membantu orang lain (X3.3).
- d. Bertindak sebagai penasihat terpercaya untuk orang lain dari waktu ke waktu (X3.4).

Manajemen hubungan (X4) meliputi mengembangkan orang lain, kepemimpinan inspirasional, manajemen konflik, katalis perubahan, *teamwork* dan kolaborasi, serta mempengaruhi (*influence*). Manajemen hubungan diukur dengan 6 item pertanyaan, yaitu:

- a. Saya memberikan petunjuk dan arah untuk mengembangkan orang lain (X4.1).
- b. Saya dapat menginspirasi orang lain untuk bertindak dengan mengartikulasi visi atau misi yang menarik (X4.2).

- c. Saya membawa perbedaan pendapat ke tempat terbuka (X4.3).
- d. Secara pribadi, saya memprakarsai adanya perubahan (X4.4).
- e. Saya mampu untuk menjaga dan mempertahankan hubungan kerja yang kooperatif (X4.5).
- f. Saya menggunakan argumentasi yang faktual untuk membujuk dan mempengaruhi orang lain (X4.6).

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik atau metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner. Kuesioner diberikan secara langsung kepada responden, pertanyaan bersifat tertutup (*closed question*), artinya responden diminta untuk membuat pilihan di antara serangkaian alternatif yang diberikan oleh peneliti (Sekaran, 2006). Pertanyaan tertutup ini disebut juga dengan pertanyaan berstruktur (*structured questions*) yang memberikan seperangkat pilihan yang tetap kepada responden (Cooper dan Schindler, 2001).

### 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Validitas (*validity*) merupakan kemampuan sebuah skala untuk mengukur konsep yang dimaksudkan (Sekaran, 2006). Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan-pertanyaan yang ada dalam kuesioner mampu mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Jadi validitas ingin mengukur apakah pertanyaan-pertanyaan dalam kuesioner, betul-betul dapat mengukur apa yang ingin kita ukur (Ghozali, 2016). Uji validitas bertujuan untuk mengukur apakah pertanyaan-pertanyaan yang diajukan telah valid (sah) mengukur konstruk tertentu (Santoso, 2015).

Pengujian validitas kriteria dalam penelitian ini dilakukan dengan cara menghitung harga koefisien korelasi sederhana (*Pearson Correlation*) antara skor masing-masing butir dengan skor total dari butir-butir tersebut sebagai kriterianya. Jika level signifikansi yang dihasilkan oleh koefisien korelasi lebih kecil dari 0,05 maka item-item yang bersangkutan dinyatakan valid (Mustafa, 2013). Berdasarkan

hasil uji validitas, menunjukkan bahwa semua item-item dalam kuesioner memiliki level signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 atau  $r$  tabel (0,195) lebih kecil dari  $r$  hitung. Oleh

sebab itu semua item-item dalam kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan valid. Hasil uji validitas dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Hasil Uji Validitas**

Variabel	Nomor Item	$r$ hitung	Signifikansi	Keterangan
Stres Akademik (Y)	Y1	0,700	0,000	Valid
	Y2	0,565	0,000	Valid
	Y3	0,672	0,000	Valid
	Y4	0,682	0,000	Valid
	Y5	0,617	0,000	Valid
	Y6	0,636	0,000	Valid
	Y7	0,552	0,000	Valid
	Y8	0,642	0,000	Valid
Kesadaran Diri (X1)	X1.1	0,757	0,000	Valid
	X1.2	0,832	0,000	Valid
	X1.3	0,825	0,000	Valid
Manajemen Diri (X2)	X2.1	0,734	0,000	Valid
	X2.2	0,809	0,000	Valid
	X2.3	0,762	0,000	Valid
	X2.4	0,825	0,000	Valid
	X2.5	0,760	0,000	Valid
	X2.6	0,788	0,000	Valid
	X2.7	0,821	0,000	Valid
Kesadaran Sosial (X3)	X3.1	0,837	0,000	Valid
	X3.2	0,861	0,000	Valid
	X3.3	0,863	0,000	Valid
	X3.4	0,712	0,000	Valid
Manajemen Hubungan (X4)	X4.1	0,733	0,000	Valid
	X4.2	0,752	0,000	Valid
	X4.3	0,628	0,000	Valid
	X4.4	0,718	0,000	Valid
	X4.5	0,670	0,000	Valid
	X4.6	0,629	0,000	Valid

Sumber: Data diolah

Reliabilitas (*reliability*) suatu pengukuran menunjukkan sejauhmana pengukuran tersebut tidak bias/bebas kesalahan (*error free*) dan karena itu menjamin pengukuran yang konsisten lintas waktu dan lintas beragam item dalam instrumen. Suatu kuesioner dikatakan reliabel atau handal, jika jawaban seorang responden terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu (Ghozali, 2016).

Uji reliabilitas antar item dalam penelitian ini menggunakan koefisien alpha Cronbach. Suatu variabel atau konstruk dikatakan reliabel jika memiliki nilai alpha Cronbach lebih besar dari 0,70.

Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa variabel stres akademik (Y) memiliki nilai alpha Cronbach sebesar, 0,785, kesadaran diri (X1) 0,728, manajemen diri (X2) 0,896,



kesadaran sosial (X3) 0,835, dan manajemen hubungan (X4) memiliki nilai alpha cronbach 0,776. Berdasarkan hasil uji reliabilitas tersebut, ternyata semua variabel memiliki nilai alpha Cronbach lebih besar dari 0,70, sehingga semua variabel dalam penelitian ini dianggap reliabel.

## 5. Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini terdiri dari statistik deskriptif dan regresi berganda. Regresi berganda berusaha untuk memprediksi besar variabel dependen (terikat/tergantung) dengan menggunakan variabel independen (bebas/prediktor) yang besarnya sudah diketahui. Agar model regresi dalam penelitian ini dapat digunakan untuk memprediksi, maka akan dilakukan uji asumsi klasik terlebih dahulu, yaitu uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji normalitas.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Profil Responden

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra Yogyakarta, dengan ukuran sampel 100 orang responden. Kriteria responden adalah mahasiswa laki-laki atau perempuan dan berstatus aktif sebagai mahasiswa semester genap tahun akademik 2015/2016 pada Fakultas Ekonomi Universitas Janabadra. Berdasarkan hasil penelitian, ternyata responden dengan

jenis kelamin laki-laki sebanyak 38 orang dan perempuan 62 orang. Sedangkan responden berdasarkan usia adalah, responden dengan usia antara 18-25 tahun sebanyak 83 orang, usia 25-32 tahun 12 orang, usia 32-39 tahun 3 orang, dan responden dengan usia lebih dari 39 tahun sebanyak 2 orang.

### 2. Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif memberikan gambaran mengenai data yang dapat dilihat dari nilai *minimum*, *maximum*, nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi (*standard deviation*), varian (*variance*) (Ghozali, 2016). Berdasarkan analisis statistik deskriptif, tampak bahwa variabel stres akademik (Y) memiliki nilai *minimum* sebesar 1,50, *maximum* 4,13, *mean* 3,0773, *standard deviation* 0,52022, dan *variance* 0,271. Variabel kesadaran diri (X1) memiliki nilai *minimum* sebesar 1,67, *maximum* 5,00, *mean* 3,4934, *standard deviation* 0,78033, dan *variance* 0,609. Variabel manajemen diri (X2) nilai *minimum*nya adalah 2,00, *maximum* 5,00, *mean* 3,7387, *standard deviation* 0,73649, dan *variance* 0,542. Variabel kesadaran sosial (X3) memiliki nilai *minimum* 2,00, *maximum* 5,00, *mean* 3,8925, *standard deviation* 0,75900, dan *variance* 0,576. Sementara itu variabel manajemen hubungan (X4) memiliki nilai *minimum* sebesar 1,83, *maximum* 4,67, *mean* 3,3467, *standard deviation* 0,58557, dan *variance* 0,343. Hasil analisis statistik deskriptif dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. *Descriptive Statistics*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Stres Akademik	100	1.50	4.13	3.0773	.52022
Kesadaran Diri	100	1.67	5.00	3.4934	.78033
Manajemen Diri	100	2.00	5.00	3.7387	.73649
Kesadaran Sosial	100	2.00	5.00	3.8925	.75900
M. Hubungan	100	1.83	4.67	3.3467	.58557
Valid N (listwise)	100				

Sumber: Data diolah

### 3. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik yang pertama adalah uji multikolinieritas. Uji multikolinieritas digunakan untuk mengetahui apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel independen atau variabel bebas. Dasar

pengambilan keputusan untuk uji multikolinieritas adalah jika nilai *tolerance* lebih dari 0,1 dan VIF (*Variance Inflation Factor*) kurang dari 10, maka tidak terjadi multikolinieritas (Priyatno, 2012). Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, ternyata semua variabel independen memiliki nilai *tolerance* lebih dari 0,1 dan memiliki nilai

VIF kurang dari 10. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel

independen dalam model penelitian ini. Hasil uji multikolinearitas disajikan pada tabel berikut.

**Tabel 3. Hasil uji Multikolinearitas**

Coefficients <sup>a</sup>			
Model		Collinearity Statistics	
Tolerance		VIF	
1	Kesadaran Diri	.631	1.584
	Manajemen Diri	.454	2.204
	Kesadaran Sosial	.425	2.355
	M. Hubungan	.819	1.220

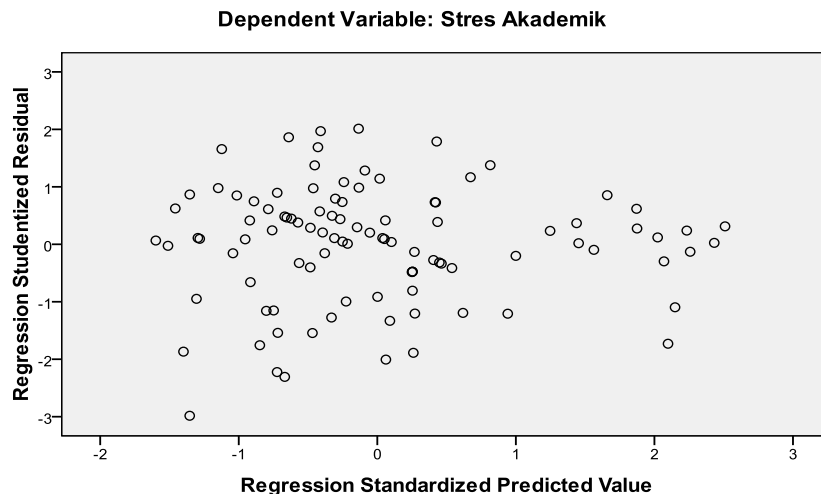
a. Dependent Variable: Stres Akademik

Sumber: Data diolah

Uji asumsi klasik yang kedua adalah uji heteroskedastisitas. Dasar pengambilan keputusan untuk uji heteroskedastisitas adalah: (a) jika ada pola tertentu seperti titik-titik (*point*) yang ada membentuk suatu pola tertentu yang teratur (bergelombang, melebar lalu menyempit), maka terjadi heteroskedastisitas; dan (b) jika tidak ada pola yang jelas serta titik-titik menyebar di

atas dan di bawah angka 0 pada sumbu Y, maka tidak terjadi heteroskedastisitas (Ghozali, 2016). Berdasarkan gambar *scatterplot*, terlihat bahwa titik-titik menyebar secara acak dan tersebar baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas pada model regresi yang digunakan dalam penelitian ini.

**Scatterplot**



**Gambar 1. Grafik Scatterplot**

Uji asumsi klasik yang ketiga adalah uji normalitas. Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel residual (variabel pengganggu) memiliki distribusi normal. Dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan analisis statistik yaitu statistik *nonparametric test-kolmogorov-smirnov test*. Hasil uji normalitas dengan *nonparametric-test kolmogorov-smirnov test*, menunjukkan

bahwa nilai *kolmogorov-smirnov test* untuk variabel stres akademik adalah 1,109, untuk variabel kesadaran diri 1,195, untuk variabel manajemen diri 1,054, untuk variabel kesadaran sosial 1,063, dan untuk variabel manajemen hubungan 0,933, yang semuanya memiliki nilai lebih besar dari 0,05 sehingga populasi terdistribusi secara normal.

**Tabel 4. Hasil Uji Normalitas  
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Stres Akademik	Kesadaran Diri	Manajemen Diri	Kesadaran Sosial	M. Hubungan
N		100	100	100	100	100
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	3.0773	3.4934	3.7387	3.8925	3.3467
	Std. Deviation	.52022	.78033	.73649	.75900	.58557
Most Extreme Differences	Absolute	.111	.120	.105	.106	.093
	Positive	.100	.074	.060	.072	.057
	Negative	-.111	-.120	-.105	-.106	-.093
Kolmogorov-Smirnov Z		1.109	1.195	1.054	1.063	.933
Asymp. Sig. (2-tailed)		.171	.115	.216	.208	.349

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber: Data diolah

#### 4. Analisis Data

Penelitian ini menggunakan tingkat keyakinan (*confidence level/ CL*) sebesar 95% atau  $\alpha = (1 - CL)$ , maka  $\alpha = (1 - 95\%) = 5\%$ . Tingkat keyakinan 95% berarti akurasi statistik sampel dapat mengestimasi parameter populasinya dengan benar adalah 95% dan probabilitas bahwa

estimasi hasil penelitian tidak benar adalah 5% yang dinyatakan dengan tingkat signifikansi (*significance level*) sebesar 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil analisis regresi linear berganda dengan bantuan program SPSS *Statistics* 17.0 dirangkum dalam tabel 5.

**Tabel 5. Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig.
	B	Std. Error		
1 (Constant)	5,493	0,254	21,640	0,000
Kesadaran Diri	-0,179	0,060	-3,009	0,003
Manajemen Diri	-0,152	0,074	-2,049	0,043
Kesadaran Sosial	-0,161	0,075	-2,153	0,034
Manajemen Hubungan	-0,178	0,070	-2,555	0,012
F			25,929	0,000
R			0,722	
R Square			0,522	
Adjusted R Square			0,502	

a. Dependent variable: Stres Akademik

Sumber: Data diolah

Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda ternyata nilai konstanta (*constant*) adalah 5,493, nilai koefisien variabel kesadaran diri (X1) sebesar -0,179, nilai koefisien variabel manajemen diri (X2) -0,152, nilai koefisien variabel kesadaran sosial (X3) -0,161, dan nilai koefisien variabel manajemen hubungan (X4) sebesar -0,178, sehingga dapat dibuat persamaan

sebagai berikut:

$$Y = 5,493 - 0,179.X1 - 0,152.X2 - 0,161.X3 - 0,178.X4$$

#### a. Pengujian Hipotesis 1

Pengujian terhadap hipotesis 1, hipotesis 2, dan hipotesis 3 menggunakan uji statistik t.

Hipotesis 1 yang akan diuji adalah kesadaran diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil analisis dengan SPSS *Statistics* menunjukkan bahwa variabel kesadaran diri (X1) memiliki nilai sig 0,003 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar -3,009. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Jadi hipotesis 1 yang menyatakan kesadaran diri berpengaruh terhadap stres akademik, terbukti dalam penelitian ini.

#### b. Pengujian Hipotesis 2

Hipotesis 2 yang akan diuji adalah manajemen diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Dari hasil analisis ternyata untuk variabel manajemen diri (X2) memiliki nilai sig 0,043 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar -2,049. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Jadi hipotesis 2 yang menyatakan bahwa manajemen diri berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, terbukti dalam penelitian ini.

#### c. Pengujian Hipotesis 3

Hipotesis 3 yang akan diuji adalah kesadaran sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel kesadaran sosial (X3) memiliki nilai sig 0,034 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar -2,153. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Jadi hipotesis 3 yang menyatakan bahwa kesadaran sosial berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, terbukti dalam penelitian ini.

#### d. Pengujian Hipotesis 4

Hipotesis 4 yang akan diuji adalah manajemen hubungan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel manajemen hubungan (X4) memiliki nilai sig 0,012 < 0,05 dan nilai t hitung sebesar -2,555. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen hubungan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Jadi hipotesis 4 yang menyatakan bahwa manajemen hubungan berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, terbukti dalam penelitian ini.

**Tabel 6. Hasil Uji t Coefficients<sup>a</sup>**

Model B		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		Std. Error	Beta			
1	(Constant)	5.493	.254		21.640	.000
	Kesadaran Diri	-.179	.060	-.269	-3.009	.003
	Manajemen Diri	-.152	.074	-.216	-2.049	.043
	Kesadaran Sosial	-.161	.075	-.234	-2.153	.034
	M. Hubungan	-.178	.070	-.200	-2.555	.012

a. *Dependent Variable: Stres Akademik*

#### e. Pengujian Hipotesis 5

Pengujian terhadap hipotesis 5 menggunakan uji statistik F. Adapun hipotesis 5 yang akan diuji adalah kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Dari hasil analisis ternyata nilai F hitung adalah 25,929 dan sig

0,000. Jadi hipotesis 5 yang menyatakan bahwa kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa, terbukti dalam penelitian ini.



Tabel 7. Hasil Uji F  
ANOVA<sup>b</sup>

Model		<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
1	Regression	13.984	4	3.496	25.929	.000 <sup>a</sup>
	Residual	12.808	95	.135		
	Total	26.792	99			
a. Predictors: (Constant), M. Hubungan, Manajemen Diri, Kesadaran Diri, Kesadaran Sosial						
b. Dependent Variable: Stres Akademik						

Sementara itu untuk mengukur seberapa jauh kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel *dependent*, maka digunakan koefisien determinasi yang disesuaikan (*adjusted R square*). Nilai *adjusted R square* dapat naik atau turun apabila satu variabel independen ditambahkan ke dalam model (Ghozali, 2016; Kuncoro, 2003). Berdasarkan hasil analisis

menunjukkan bahwa besarnya nilai *adjusted R square* adalah 0,502. Hal ini berarti 50,2% variasi stres akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh variasi dari keempat variabel independen, yaitu kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan, sedangkan sisanya yaitu 49,8% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model penelitian ini.

Tabel 8. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.722 <sup>a</sup>	.522	.502	36719.
a. Predictors: (Constant), M. Hubungan, Manajemen Diri, Kesadaran Diri, Kesadaran Sosial				

## KESIMPULAN, SARAN, DAN KETERBATASAN

### 1. Kesimpulan

Hasil pengujian terhadap hipotesis 1, 2, 3, dan hipotesis 4 menunjukkan bahwa variabel kesadaran diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, variabel manajemen diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, variabel kesadaran sosial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa, dan variabel manajemen hubungan berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa.

Hasil pengujian terhadap hipotesis 5 menunjukkan bahwa kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara bersama-sama berpengaruh terhadap stres akademik mahasiswa. Sementara itu variasi stres

akademik mahasiswa yang dapat dijelaskan oleh variabel kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan adalah sebesar 50,2%, sedangkan sisanya yaitu 49,8% dijelaskan oleh sebab-sebab yang lain di luar model penelitian ini.

### 2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini ternyata kecerdasan emosional yang terdiri dari dimensi-dimensi kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, dan manajemen hubungan secara individual berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Nilai koefisien regresi yang negatif menunjukkan bahwa jika kecerdasan emosional meningkat, maka stres akademik cenderung akan menurun.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Bryant dan Malone (2015), bahwa mahasiswa

yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang lebih tinggi, akan mengalami tingkat stres yang lebih rendah. Untuk mengurangi stres akademik yang dialami mahasiswa, sebaiknya kecerdasan emosional mahasiswa perlu dikembangkan. Hal ini perlu dilakukan dengan harapan dapat menurunkan tingkat stres akademik, yang pada gilirannya akan meningkatkan prestasi belajar atau akademik mereka, dan pada akhirnya akan memungkinkan mahasiswa untuk lulus lebih cepat.

Selain itu dalam rangka membantu mahasiswa mengatasi stres, pihak institusi pendidikan tinggi dapat menyediakan sumberdaya yang tepat untuk memungkinkan individu mengatasi stres, misalnya dengan memberikan dukungan sosial, menyediakan konseling melalui dosen pembimbing akademik dan sebagainya. Sementara itu disiplin beribadah ternyata juga berhubungan secara signifikan dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi disiplin beribadah, maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh mahasiswa (Hasan, 2012). Oleh sebab itu untuk mengelola stres akademik di kalangan mahasiswa, sebaiknya kita membantu mengembangkan kecerdasan emosional mereka, menyediakan sumberdaya yang tepat, dan disiplin beribadah.

### 3. Keterbatasan

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu: (a) Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional* dan ukuran sampel yang digunakan sangat terbatas, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi. Untuk penelitian yang akan sebaiknya menggunakan ukuran sampel yang lebih besar dan populasi atau sampelnya diperluas ke mahasiswa pada jurusan atau fakultas lain; dan (b) Variabel-variabel yang digunakan sebagai prediktor stres akademik mahasiswa dalam penelitian ini adalah kecerdasan emosional. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya menginvestigasi variabel-variabel lain yang diduga menjadi prediktor stres akademik mahasiswa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Ang, R. P., dan Huan, V. S., (2006), Academic expectations stress inventory development, factor analysis, reliability, and validity, *Educational and Psychological Measurement*, **66** (3): 522-539.
- Ardiningsih, U., Stres: dampak dan upaya penanggulangannya, Prana Indonesia, <http://pranaindonesia.wordpress.com>, diakses tanggal 12 Desember 2015.
- Arora, S., Russ, S., Petrides, K. V., Sirimanna, P., Aggarwal, R., Darzi, A., dan Sevdalis, N., (2011). Emotional intelligence and stress in medical students performing surgical tasks, *Academic Medicine*, **86** (10): 1311-1317.
- Bradberry, T. R., dan Su, L. D., (2006), Ability versus skill-based assessment of emotional intelligence, *Psicothema*, **18** (Suplemento): 59-66.
- Bryant, S. E., dan Malone, T. I., (2015), An empirical study of emotional intelligence and stress in college students, *Business Education & Accreditation*, **7** (1): 1-11.
- Calaguas, G. M., (2012), Survey of college academic stressors: Development of a new measure, *International Journal of Human Sciences*, **9** (1): 441-457.
- Cooper, D., R. & Schindler, P., S., (2001), *Business research methods*, Seventh ed., New York: Irwin McGraw-Hill.
- Emmerling, R. J., dan Goleman, D., (2003), Emotional intelligence: Issues and common misunderstandings, *Issues and Recent Developments in Emotional Intelligence*, **1** (1): 1-32.
- Goleman, D., (2001), An EI-based theory of performance. *The emotionally intelligent workplace: How to select for, measure, and improve emotional intelligence in individuals, groups, and organizations*, **1**: 27-44.

- Ghozali, I., (2016), *Aplikasi analisis multivariete dengan program ibm spss 23*, Edisi 8, Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Handoko, T. H., (2013), *Manajemen personalia & sumberdaya manusia*, Edisi 2, Yogyakarta: BPFE.
- Hasan, A. B. P., (2012), Disiplin beribadah: Alat penenang ketika dukungan sosial tidak membantu stres akademik, *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, **1** (3): 136-144.
- Heckman, S., Lim, H., dan Montalto, C., (2014), Factors related to financial stress among college students, *Journal of Financial Therapy*, **5** (1): 18-39.
- Hou, Z. J., Shinde, J. S., dan Willems, J., (2013), Academic stress in accounting students: An empirical study, *Asian Journal of Accounting and Governance*, **4**: 1-10.
- Kai Wen, C., (2010), A study of stress sources among college students in Taiwan, *Journal of Academic and Business Ethics*, **2** (1): 35-41.
- Khalili, A., (2011), Examining the relevance of emotional intelligence and organizational commitment among employees of small and medium enterprise in private sector, *International Journal of Business and Management*, **6** (12): 180-194.
- Khalili, A., (2012). The role of emotional intelligence in the workplace: A literature review, *International Journal of Management*, **29** (3): 355-370.
- Khan, K. U. D., Gulzar, S., dan Yahya, F., (2013), Crucial factors affecting stress: a study among undergraduates in Pakistan, *International Journal of Asian Social Science*, **3** (2), 428-442.
- Luthans, F., (2006), *Perilaku Organisasi*, Edisi 10, Terj. Vivin Andhika Yuwono, Shekar Purwanti, Th Arie P. dan Winong Rosari, Yogyakarta: Andi.
- Mustafa, Z., (2013), *Mengurai variabel hingga instrumentasi*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Pau, A. K. H., Croucher, R., Sohanpal, R., Muirhead, V., dan Seymour, K., (2004), Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates—a qualitative study, *British Dental Journal*, **197** (4): 205-209.
- Priyatno, D., (2012), *Belajar praktis analisis parametrik dan non parametrik dengan spss & prediksi pertanyaan pendadaran skripsi dan tesis*, Yogyakarta: Penerbit Gava Media.
- Pourrajab, M., Rabbani, M., dan Kasmaiezhadfar, S., (2014), Different effects of stress on male and female students, *The Online Journal of Counseling and Education*, **3** (3): 31-39.
- Rajasekar, D., (2013), Impact of academic stress among the management students of ammet university—an analysis, *AMET International Journal of Management*, Jan-June: 32-40.
- Redhwan, A. A. N., Sami, A. R., Karim, A., Chan, R., dan Zaleha, M., (2009), Stress and coping strategies among management and science university students: A qualitative study, *The International Medical Journal of Malaysia*, **8** (2): 11-16.
- Robbins, S. P. Dan Judge, T. A., (2008), *Perilaku Organisasi*, Buku 1, Edisi 12, Terj. Diana Angelica, Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Robbins, S. P. Dan Judge, T. A., (2008), *Perilaku Organisasi*, Buku 2, Edisi 12, Terj. Diana Angelica, Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Robotham, D., (2008), Stress among higher education students: Towards a research agenda, *Higher Education*, **56** (6): 735-746.

- Ross, S. E., Niebling, B. C., dan Heckert, T. M., (1999), Sources of stress among college students, *Social psychology*, **61** (5): 841-846.
- Salovey, P., & Mayer, J. D., (1990), Emotional intelligence, *Imagination, Cognition and Personality*, **9** (3): 185-211.
- Santoso, S., (2015), *Menguasai statistik parametrik konsep dan aplikasi dengan spss*, Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Sekaran, U., (2006), *Research methods for business*, Buku 2, Edisi 4, Terj. Kwan Men Yon, Jakarta: Penerbit Salemba Empat.
- Siagian, S. P., (1996), *Manajemen sumber daya manusia*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Tan, J. B., & Yates, S., (2011), Academic expectations as sources of stress in Asian students, *Social Psychology of Education*, **14** (3): 389-407.
- Emotional Intelligence Questionnaire*, [www.ukha.co.uk/wp.../01/EI-Questionnaire.pdf](http://www.ukha.co.uk/wp.../01/EI-Questionnaire.pdf), diakses tanggal 22 Desember 2015.
- <http://banjarmasin.tribunnews.com/2015/03/02/stres-lagi-lagi-stres>, diakses 17 Agustus 2015.